

## ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО ЗАКЛАДУ РІЗНИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ

Камаєв О. І., Паєвський В. В., Шевченко О. О.  
Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Розглянуто динаміку показників фізичної підготовленості курсантів військового закладу на 1–4 курсах. Приводяться результати курсантів з підтягування на перекладині, ривку гири 24 кг, бігу на 100, 400, 1000, 3000 м та на смузі перешкод. Отримані показники фізичної підготовленості курсантів виявили вірогідне покращення результатів з 1-го по 4-й курс навчання при  $p < 0,05$ , крім підтягування на поперечині ( $p > 0,05$ ), та дозволили визначити напрям підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів військового закладу.

**Ключові слова:** курсант, фізична підготовленість, фізичні якості.

**Аннотация.** Камаев О. И., Паевский В. В., Шевченко О. А. Текущий контроль показателей физической подготовленности курсантов разных курсов обучения военного заведения. Рассмотрена динамика показателей физической подготовленности курсантов военного заведения на 1–4 курсах. Приводятся результаты тестирования курсантов в подтягивании на перекладине, рывке гири 24 кг, беге на 100, 400, 1000, 3000 м и на полосе препятствий. Полученные показатели физической подготовленности курсантов выявили достоверное улучшение результатов с 1-го по 4-й курс обучения при  $p < 0,05$ , кроме данных подтягивания на перекладине ( $p > 0,05$ ), и позволили определить направление повышения уровня физической подготовленности курсантов военного заведения.

**Ключевые слова:** курсант, физическая подготовленность, физические качества.

**Abstract.** Kamaev O., Paievskiy V., Shevchenko A. Current control of indexes of physical preparedness of students of different years of military establishment. Examined the dynamics of indices of physical training of cadets the on 1–4 courses. Presents the results of cadets for tightening on the lintel, pull the weight of 24 kg, running on 100, 400, 1000, 3000 m in the zone of obstacles. The got indexes of physical preparedness of students educed the reliable improvement of results from 1th on 4th years at  $p < 0,05$ , except data of undercutting on a cross-bar ( $p > 0,05$ ), and allowed to define direction of increase of level of physical preparedness of students of military establishment.

**Key words:** student, physical training, physical qualities.

**Постановка проблеми.** Багатьма фахівцями вважається, що фундаментом для інших компонентів боездатності майбутніх офіцерів є фізичний стан військовослужбовців. Це обумовлено тим, що рівень розвитку тих чи інших фізичних якостей у значній мірі визначає загальну фізичну спроможність курсантів виконувати як окремі рухові дії, так різну за характером і складністю рухову діяльність [5].

Здатність курсантів якісно координувати свої рухи залежить від рівня їх аналізаторних систем, властивостей вищої нервової діяльності, а також від їхнього рухового досвіду. Чим більший запас рухових навичок і вмінь, тим більшими можливостями військовослужбовець володіє для засвоєння нових рухів. Це підвищує якість виконання багатьох рухових дій, що складають військово-професійну діяльність курсантів. Так, доведено, що військовослужбовці з високим рівнем координованості та швидкості рухів значно швидше засвоюють навички водіння бойовою технікою, менше припускаються помилок [7].

Використання спеціальних фізичних вправ сприяє зміцненню кістково-м'язової системи людини: зростає маса м'язів, поліпшується еластичність і міцність зв'язок, збільшується окружність грудної клітини, стегон, гомілок, зменшується прошарок підшкірного жиру. Це позитивно впливає на рухову діяльність військовослужбовців, зменшує можливість отримання травм під час навчально-бойової діяльності [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проведені дослідження показують, що під впливом виконання фізичних вправ у військовослужбовців значно підвищується рівень розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості й спритності [1].

Навчально-бойова діяльність формує у курсантів переконаність у необхідності свого фізичного вдосконалення, що, разом з відповідними знаннями, військово-прикладними навичками та вміннями, міцним

запасом функціональних резервів, підвищеною стійкістю організму до дії несприятливих чинників професійного довкілля, забезпечує наявність їх фізичної готовності до бойової діяльності і підтверджує важливу роль фізичної підготовки в системі військової підготовки [4].

Таким чином, проблема ефективного розвитку фізичних якостей майбутніх офіцерів залишається актуальною.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводились відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр., теми 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах»; Плану науково-дослідних робіт Міністерства оборони України за темою: «Розробка теоретико-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України», за номером державної реєстрації 0101U000823.

**Мета дослідження** полягала у визначенні динаміки показників фізичної підготовленості курсантів під час навчання у ВВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основною метою фізичної підготовки військовослужбовців є вдосконалення фізичних якостей, з переважним розвитком стійкості до закахування, кисневого голодування та перевантажень, праці в умовах обмеженого часу і просторового орієнтування, здатності чітко й безпомилково виконувати свої професійні обов'язки колективно із урахуванням значних професійних фізичних навантажень.

Система контролю фізичної підготовки курсантів існує у ВВНЗ як одна з функцій управління для визначення реальної картини щодо відповідності рівня



Динаміка показників фізичної підготовленості курсантів (n=106)

Показники	Значення показників, $\bar{X} \pm m$				Статистична значимість змін показників за курсами							
	Курс				$t_{1-2}$	$p_{1-2}$	$t_{2-3}$	$p_{2-3}$	$t_{3-4}$	$p_{3-4}$	$t_{1-4}$	$p_{1-4}$
	1	2	3	4								
Підтягування на перекладині, разів	13,5 $\pm$ 1,4	15,0 $\pm$ 1,2	16,4 $\pm$ 0,9	16,2 $\pm$ 0,7	0,81	>0,05	0,93	>0,05	0,18	>0,05	1,7	>0,05
Біг на 100 м, с	14,6 $\pm$ 0,3	14,2 $\pm$ 0,4	13,9 $\pm$ 0,3	13,8 $\pm$ 0,2	0,81	>0,05	0,6	>0,05	0,28	>0,05	2,2	<0,05
Біг на 400 м, с	76,0 $\pm$ 3,0	73,3 $\pm$ 2,6	69,5 $\pm$ 3,6	66,1 $\pm$ 2,4	0,68	>0,05	0,86	>0,05	0,79	>0,05	2,6	<0,05
Біг на 1000 м, с	212,6 $\pm$ 2,4	205,6 $\pm$ 3,6	199,3 $\pm$ 3,3	197,1 $\pm$ 2,1	1,6	>0,05	1,3	>0,05	0,56	>0,05	4,9	<0,001
Біг на 3000 м, с	756,0 $\pm$ 10,4	735,6 $\pm$ 11,6	727,5 $\pm$ 10,8	721,8 $\pm$ 11,2	1,3	>0,05	0,51	>0,05	0,37	>0,05	2,2	<0,05
Ривок гири 24 кг, разів	32,4 $\pm$ 1,5	36,8 $\pm$ 1,6	43,1 $\pm$ 2,2	43,7 $\pm$ 2,1	2	<0,05	2,3	<0,05	0,2	>0,05	4,4	<0,001
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод 400 м, с	144,4 $\pm$ 8,2	131,4 $\pm$ 5,6	125,8 $\pm$ 4,2	122,4 $\pm$ 4,3	1,3	>0,05	0,8	>0,05	0,57	>0,05	2,4	<0,05

фізичної підготовленості всіх курсантів тим вимогам і нормативам, які до них пред'являються. Як елемент нормативної основи системи фізичної підготовки військ, система контролю забезпечує можливість встановлення відповідності й успішності навчально-виховної роботи у ВВНЗ засобами і формами фізичної підготовки, відповідності практичної діяльності керівників фізичної підготовки військових частин, підрозділів, військових навчальних закладів перспективним та оперативним планам роботи з фізичної підготовки [2; 3].

Тестування проводилося на базі спортивного комплексу «Зірка» Харківського університету Повітряних сил як контрольний захід на навчальних заняттях з фізичної підготовки в першій половині дня за участю курсантів 1–4 курсів ( $n=106$ ). Нами було вивчено динаміку показників фізичної підготовленості курсантів з 1-го по 4-й курс. У тестуванні рівня фізичної підготовленості курсантів використовували вправи, які характеризують розвиток фізичних якостей, професійно-необхідних фахівцям ППО СВ (швидкісної сили, швидкісної і силової витривалості, загальної витривалості): підтягування на перекладині, біг на 100 м, біг на 400 м, біг на 1000 м, біг на 3000 м, ривок гирі 24 кг, загальна контрольна вправа (ЗКВ) – долаання смуги перешкод у поєднанні з бігом на 400 м (табл.).

Динаміку розвитку сили курсантів оцінено за результатами виконання вправи «підтягування на перекладині». Показники силових якостей курсантів досягли прогресивної характеристики, а саме зафіксовано стабільне зростання показників з підтягування на перекладині з  $13,5 \pm 1,4$  разів у курсантів 1-го курсу до  $16,2 \pm 0,7$  разів у курсантів 4-го курсу ( $p > 0,05$ ).

Динаміка показників швидкісних якостей курсантів мала прогресивний характер, результат курсантів 4-го курсів у бігу на 100 м був кращим у середньому на 0,8 с порівняно з результатом курсантів 1-го курсу ( $p < 0,05$  при  $t=2,2$ ).

Дослідження швидкісної витривалості курсантів показало, що результати в бігу на 400 м курсантів 2-го курсу в порівнянні з результатами курсантів 1-го курсу були кращими на 2,7 с, 3-го курсу в порівнянні з 2-м – на 3,8 с, 4-го порівняно з 3-м – на 4 с. Вірогідну різницю виявлено між показниками курсантів 1-го курсу та результатами курсантів наприкінці 4-го курсу ( $t=2,6$ ;  $p < 0,05$ ).

Результати в бігу на 1000 м курсантів 4-го курсу були кращими, ніж результати курсантів 1-го курсу, в середньому на 15,5 с та мали вірогідну різницю

$p < 0,001$  при  $t=4,9$ .

Підвищення показників загальної витривалості курсантів 4-го курсу порівняно з курсантами 1-го підтверджується результатами бігу на 3000 м. Так, показники бігу на 3000 м курсантів 4-го курсу були кращими в середньому на 34,2 с порівняно з курсантами 1-го курсу та мали вірогідну різницю  $p < 0,05$  при  $t=2,2$ .

Розвиток силової витривалості досліджено за допомогою вправи «ривок гирі 24 кг». Вплив дієвості фізичної підготовки на показники розвитку силової витривалості доведено, аналізуючи результати курсантів відносно вихідного рівня.

Динаміка результатів у ривку гирі 24 кг для курсантів має наступну характеристику: вірогідне покращення на першому та другому курсах ( $t=2$ ;  $p < 0,05$  та  $t=2,3$ ;  $p < 0,05$ ) й стабілізація показників на третьому курсі ( $t=0,2$ ;  $p > 0,05$ ). Результати курсантів 4-го курсу кращі, ніж результати курсантів 1-го в середньому на 11,2 рази ( $p < 0,001$  при  $t=4,4$ ).

Вивчення розвитку професійно-прикладних фізичних навичок проводилося за результатами виконання загальної контрольної вправи на смугі перешкод. Результати курсантів 4-го курсу з подолання смуги перешкод кращі в середньому на 22 с, ніж результати курсантів 1-го курсу. Вірогідну різницю показників удосконалення фізичної підготовленості курсантів спостерігали наприкінці навчання ( $t=2,4$ ;  $p < 0,05$ ).

У зв'язку з вищесказаним, ми можемо зробити наступний **ВИСНОВКИ**:

1. Показники фізичної підготовленості курсантів 1–4 курсів за період навчання у військовому закладі змінюються не рівномірно. Так, за перший-другий, другий-третій та третій-четвертий роки навчання достовірної різниці в багатьох показниках розвитку фізичних якостей, окрім вправи «ривок гирі 24 кг» ( $p < 0,05$ ), немає ( $p > 0,05$ ). Вірогідні зміни відбуваються лише між показниками курсантів першого-четвертого років навчання ( $p < 0,05$ ), ( $p < 0,001$ ), за винятком показників вправи підтягування на перекладині ( $t=1,7$ ;  $p > 0,05$ ).

2. Уповільнене підвищення показників рівня фізичної підготовленості курсантів свідчить про те, що фізична підготовка курсантів ВВНЗ знаходиться під впливом різноманітних факторів, які ускладнюють і гальмують цей процес протягом всього навчання.

Наші **подальші дослідження** будуть спрямовані на вивчення питань впливу несприятливих факторів військової діяльності на ефективність фізичної підготовки курсантів.

#### Література:

1. Бородин Ю. А. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВВНЗ: навч. посібник / Ю. А. Бородин, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 2007. – 164 с.
2. Глазунов С. І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізическа культура, физическое воспитание различных групп населения» / С. І. Глазунов. – К : НУФВІС України, 2003. – 20 с.
3. Леонтьев В. П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений сухопутных войск Министерства обороны Украины : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / В. П. Леонтьев. – К., 2000. – 22 с.
4. Паевский В. В. Роль физической подготовки в совершенствовании задач и функциональных особенностей учебно-боевой деятельности личного состава подразделений ПВО Сухопутных войск. / В. В. Паевский, О. А. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук. пр. : за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2004. – № 9. – С. 53–62.
5. Пічугін М. Ф. Фізичне виховання : [Навч. Посібник] / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.
6. Пронтенко К. В. Динамика показателей физического развития и функционального состояния курсантов ВВУЗ операторского профиля на этапе первоначального обучения под воздействием занятий гиревым спортом / К. В. Пронтенко //

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. пр. : за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків, 2008. – № 5. – С. 111–115.

7. Шевченко О. О. Дослідження показників професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності / О. О. Шевченко, С. В. Романчук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн] – Х. : ХДАФК, 2009. – № 4. – С. 11–14.

